

みんなのわ

■編集:「みんなのわ」編集委員会

■配布地域: 国見・八幡小学校区、木町周辺

■発行: CLC / イラスト協力: むらかた みゆき

■発行日: 平成28年8月25日 部数 2,000部

入浴特化型デイサービス「サボン」sabon



今回は荒巻本沢にある入浴特化型デイサービス「サボン」に伺いました。そもそも「特化型デイサービス」というのは、入浴やリハビリ等のプログラムを主眼におき、介護保険適用で1日3時間利用するデイサービスのことを言います。

伺った「サボン」は入浴サービスに特化したデイサービスで、施設の雰囲気はドアを開けると、まるでホテルのラウンジを思わせ、中央には大きなテレビがあり、一人用の肘付椅子（ソファ）が個々に置かれ、ゆったりとした空間が広がります。

管理者の武藤加代子さんに施設についてお話を伺いました。

利用される方には、まずウエルカムドリンクが何種類も準備されていて、好きなものを選んで、注文します。スタッフ一同クラシック調のユニホームを着こなし、調度のカウンター、棚とロッカー（利用者さん用）もブラックで統一されています。個人で、誰にも気兼ねすることなく安心・安全なご入浴を楽しんで、湯上がりも好きなことをしながらゆったりと過ごすことが出来ます。

サボンではこんな方のご利用をお待ちしております

- ご自宅でお一人での入浴が不安な方
- 大浴場で一緒に入浴するのに抵抗があり、
個浴でゆったり入浴したい方
- 大人数で過ごすのは、疲れてしまう方
- 長時間を滞在するのは疲れてしまう方

集団にとけこめない方も、次第に馴れてきて楽しく会話もされて、さらに月一回のお楽しみとして、向かいのお肉屋さんのメンチカツ（120円）を注文し、おみやげに持って帰られ、皆さん喜んで「おいしく頂いてます」と笑顔で話されているそうです。

取材をして、このようなサービスが得られるなら、年を重ねるのも悪くないな、と思いました。

DATA

所在地: 仙台市荒巻本沢3丁目1-37コートプレミオ1F

営業日: 月曜日～土曜日（祝日も営業）

午前9:00～12:15 午後1:30～4:45

定員: 午前10人 午後10人

お問合せ: 022-341-2289

編集委員会
連絡先

国見・千代田のより処「ひなたぼっこ」

〒981-0936 仙台市青葉区千代田町 1-13

TEL 022-343-1340 FAX 022-301-8821

<http://www.clc-japan.com/hinatabokko/>



を地域で支える

住民による住民のための
「支え合い活動」をご紹介します



KHKスポーツクラブASPA ノルディックウォーキング

みなさんはノルディックウォーキングというスポーツをご存知ですか？ノルディックウォーキングとは、クロスカンリースキーの選手たちが夏場のトレーニングとしてフィンランドで始まったものです。2本のポールを使ってウォーキングをすることで負担を軽減しながらも、通常の競歩よりも歩幅が広くなることで全身運動としての効果が高く、近年人気を集めています。

KHK スポーツクラブ ASPA のノルディックウォーキングの活動は、2013年5月から始まりました。

理事の石田秀雄さんにお話を伺いました。現在、ノルディックウォーキングの会員は15人程在籍しており、構成は男女5:5の老若男女です。

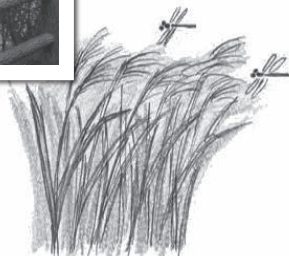
活動内容は自主トレーニングや、第2木曜日はインストラクターの指導を受けたり、年2回アスリートからの指導を受けています。年間を通して活動し、ランチウォーキング、忘年会のほか、遠征でいろいろな所に行く楽しみがあるそうです。

この日は自主トレの日。10人の参加者が集まりました。貝ヶ森中央公園に集合し、十分にストレッチを行ってからいざ出発！東北福祉大学野球場を經由し、桜の水辺公園を目指します。往復で1時間程度のコースを歩きます。爽やかな汗を拭うメンバーの皆さんの姿が印象的でした。

「活動前のストレッチと歩き終わってのクールダウントレが最高です！」との声が聴かれました。誰でも気軽に参加できるノルディックウォーキング。日頃の運動不足の解消からダイエットまで、ご興味のある方は一緒に始めてみませんか？



理事の石田秀雄さん



DATA

活動日時：第2・4木曜日 午前9:30～12:00

第1・3木曜日 午前9:30～12:00（自主トレ）

場所：貝ヶ森中央公園

連絡先：石田 TEL:022-279-0609

食堂「月や」



まちの
お店たんけん



お肉がやわらかく、ご年配の人も
食べやすい「溶岩焼き豚丼定食」。
味噌汁やサラダなども付きます。



要望やアドバイスなど
いろいろと応援をよろ
しくお願いします！！



店主の菅原大造さんとひとみさん

ランチタイムはご飯の大盛りが無料！
(学生さんは「学生です」の一言で、
夜でも大盛り無料！)

8月4日から9月4日までは、暑気払い企画でアルコール全品 50 円引きです！

今年6月17日、青葉区三条町に「月や」という食堂がオープンしました。お肉を使った丼もの、定食、アルコール類やおつまみなどを中心に展開しています。

特に力を入れているメニューは、「溶岩焼き 豚丼定食」と「溶岩焼き 焼とん定食」。加熱した石の上にかけた網で豚肉を焼き、遠赤外線効果でじっくりとなかから温めます。炭火よりも食材の旨味を閉じ込めることができ、冷めてもやわらかいまです。ほかにも、ワンコイン(500円)の「マヨキャベ豚バラ丼」や、夏バテ気味でも食べやすい「サラダうどん」などもオススメです。

「国産食材」と「医食同源」にこだわり、安心・安全で、栄養満点のメニューを用意しています。お米は宮城県産ひとめぼれで、そのほかの素材もすべて国産のもの。食品添加物もほとんど使いません。

メインとなる「豚」や、身体に関係する言葉の漢字に「月」が含まれていることと、また、小さい子どもたちが呼びやすい簡単な店名にしたいという思いから名付けられた

「月や」さん。店主の菅原大造さんは、ひとり暮らしで食生活が乱れやすい大学生や、仕事帰りに1杯ひっかけて帰りたい社会人など、いろんな人にお店を利用してもらいたいと話します。菅原さんご夫婦が2人3脚で切り盛りしている、地域密着スタイルのこのお店には、近所の住民さんやお客さんたちから、メニューの要望、アドバイス、励ましの言葉をもらうこともあるそうです。

おひとりでも、ご家族連れでも食事を楽しめます。ぜひ、優しいご夫婦のもとへお気軽にお立ち寄りください。

DATA

食堂「月や」
営業時間 11:30 ~ 14:00 / 17:30 ~ 21:00
定休日 毎週月曜日
住 所 〒981-0935 青葉区三条町 11-27 ハマダハイツ南側
TEL 022-718-9345 / FAX 022-718-9345
駐車場 あり(3台分)

7月30日(土)・31日(日)「くにみ夏まつり」に出店しました



ひなたぼっこでは、先日行われた「くにみ夏まつり」でチョコバナナを出店・販売致しました。地域の子供達や大人の方まで多くの皆様に購入して頂き、大盛況でした。

今回出店することになったのは、2か月に1度開催している運営推進委員会の中で、ひなたぼっこのことをより地域の方に知って頂くために参加してみたいという意見から出店することになりました。

チョコバナナの販売の他に、ひなたぼっこの活動のPRとしてコミュニティマガジ

ン「みんなのわ」や、夏休み期間中に子ども達に開放している「ひなたぼっこの寺子屋」、ひなたぼっこの夏祭りのチラシなど配布させて頂きました。またお隣の東北文化学園大学の先生とも情報交換をさせて頂きました。ひなたぼっこの活動を地域の方々に知っていただくという当初の目的を果たせたと思います。

今回の出店に際し、お声がけ頂いた地域の皆さま、お手伝い頂いたボランティアの皆さま、お越しいただいた地域の皆さま、本当にありがとうございました。

みんなの伝言板

運動の秋『はつらつ身体作り教室』

日 時	9月1日(木)10:00~11:30
会 場	国見コミュニティセンター 2階ホール (仙台市青葉区国見四丁目4番4号)
参加費	無料
対 象	概ね 65 歳以上の方
持ち物	飲み物、タオル 軽い運動ができる服装
お申込み お問合せ	国見地域包括支援センター 担当：菅原・吉田 TEL 022-727-8923 FAX 022-727-8924

椅子に座ってストレッチなどを行います。無理なく行うことができます。



表情筋で口角アップ!『お口の健康教室』

日 時	9月8日(木)14:00~15:00
会 場	貝ヶ森市民センター 会議室 (仙台市青葉区貝ヶ森1丁目4番6号)
参加費	無料
対 象	概ね 65 歳以上の方
持ち物	筆記用具
お申込み お問合せ	国見地域包括支援センター 担当：菅原・吉田 TEL 022-727-8923 FAX 022-727-8924

せんだんの丘歯科衛生士の先生から、お口の機能の事や正しいケア、口腔体操などについてお話を伺います。



おうちで 簡単手作りコーナー③ ペットボトルで作る プレスレット

《用意するもの》

- ・炭酸飲料用のペットボトル
- ・ハサミ
- ・アイロン
- ・飾り用 ペンやマスキングテープ



今回の主役はペットボトル!それがなんと…。ペットボトルで素敵なプレスレットがでちゃうんです。ペットボトルは丸く変形する特性があり、その特性を活かして作ります。使うのは炭酸飲料のペットボトル。(お茶などのペットボトルでは柔らかすぎて歪んでしまうので注意)



①ペットボトルの中心柔らかい部分を輪に取り取ります。(幅は好みで調節。幅広く切り取った方が扱いやすいです。)



②アイロン“中”にまんべんなくあてていきます。



③両サイドが丸まったら中央をデザインします。(今回はマスキングテープを使用)



④完成!!

★プレスレットのサイズが合わなければ、切り込みを入れて角を丸くして調整してください。
★テグス等で吊るして飾ってもきれいですよ!

注)アイロンを使うときは大人の人と一緒にやろう。やけどに注意!!

ひなたぼっこ夏まつりのご報告

平成28年8月8日(月)
ひなたぼっこ 夏祭りを行いました。
恒例となりましたワークスコープさん協力の縁日では、たこ焼き、フランクフルト、かき氷など大盛況!私たちもおいしくいただきました(笑)



その他 ゲームコーナーの「コイン落とし」「金魚すくい(おもちゃ)」も子どもたちで盛り上がり、手作りコーナーの焼き板クラフトも多くの方に参加いただきました。



ひなたぼっこふれあいバザー

2016年 9月26日(日) 11:00~15:00

会場:ひなたぼっこホール

ご自宅で不要となった生活用品等のご協力をお願い致します。

タオル・食器類等 生活用品(新品に限る)

9月15日までひなたぼっこにて受付けています。
よろしくお願い致します。



問い合わせ 022-343-1340 ひなたぼっこまで

温泉ツアーのおしらせ

2016年 10月17日(日)

詳細は次月号に掲載させていただきます。

